三河アララギ

２０２４年 令和６年３月 弥生（やよい）

三　月　号

第 七十一 巻　第 三 号

「サン・ライズ」

ニューヨーク日記（209）

http://blueshoe.copetin.com/

BlueCat, Shoe Lady

NEW YORK IN MIAMI

Blue Shoe Diaries

マイアミに引越してまだ1年にはならないけど余りにもニューヨークの物やお店が一緒に（ではないけど）引越してきていてなかなかニューヨークに行かなくっちゃって思いませんね。例えば今朝の運動でビーチを散歩（とてもマイアミって感じするでしょ？）した後に UBER に乗って Pastis (1999 NYで開いてからよく行ってたレストラン) にブランチしに行ってきました。そうなの、最近マイアミに支店が開いたの！内装もそっくりで真冬なのに窓全開に開いて暖かいのに気がつかなければマイアミにいるの忘れそうなくらい！

It feels like so much of New York came along to Miami with me that I haven't had the chance to miss New York. This morning, after a nice walk by the beach (very Miami!), we hopped in an Uber, and here we are, at Pastis, having brunch! If the weather weren't so warm in the middle of winter, I would easily think I am in the Meat Packing District in NY.

目次

第七十一巻第三号（通巻八四三号）

表紙・日の出（1）
ニューヨーク日記(209)　Blue Shoe（2）
歌集　わが冬葵　御津　磯夫（4）
歌集「草々」　今泉　米子（5）
三河アララギ歌集Ⅵ　大須賀寿恵（6）
三河アララギ歌集Ⅵ　夏目　勝弘（7）
『歌集　八千代』　岡本八千代（8）
三河アララギ歌集Ⅵ　弓谷　久子（10）
マイアミサニーアイレス　今泉　由利（12）
花言葉　安藤　和代（14）
鬼柚子　山口千惠子（16）
葭ケ浦　杉浦恵美子（18）
年はじめ　伊藤　忠男（20）
能登半島地震　白井　信昭（22）
バス停　矢崎　直人（24）
『ことよせ』　いーはとぶ　鈴木美耶子（26）
牧原　正枝（26）
森　厚子（27）
水野　絹子（27）
牧原　規惠（28）
稲吉　友江（28）
大武　智子（29）
現代学生百人一首　東洋大学
小塚　萌愛（30）
高橋　永尚（30）
井上　璃音（30）
松橋　明句（30）
樋口壱之介（31）
宇佐見　翔（31）
北湯口莉奈（31）
岡本　春紀（31）
植村　公女（32）
木村　歩歩（32）
今泉　如雲（32）
矢崎　直人（33）
今泉　由利（33）
川口カルチャー受講者自作自詠俳句集（34）
折々の詩（一）　ふじのけんじ（36）
五感を澄ませば(21)　杉浦恵美子（38）
附録（二十一）　矢崎　直人（40）
『安寧を願う』　２月号掲載分
中屋　保之（42）
中屋　保之（44）
『酔いの徒然』（１４３）　丸山酔宵子（46）
「房州　花摘み唄」　高橋　育郎（48）
絹の話（１６０）　今泉　雅勝（50）
「江上浩二の独り言」　江上　浩二（52）
初狩便り28　花野みぷり（54）
本田カイロプラクティック先生の春夏秋冬
本田　勇気（56）
康鍼治療院　玄　翁（58）
『愚作』　殿山　木風（60）
編集室だより　今泉　由利（62）
「三河アララギ」について（64）

歌集　わが冬葵

御津磯夫

まつはれる長きつる草ひきたぐりし咎ならずとも腰の痛むよ

新建材の美しき家建ちゆきて磨きかがやく墓石ならぶ

亡き人の描きし紅梅の枝のさき青き實ひとつ葉にまぎらはし

身を細めななめにして通る庭の徑さつきの花のせまるくれなゐ

老いて病みて世を逃るごとくありふるに數ふれば公職なほ五つのこる

黒竹に今年竹青くのびたちて七本竹となりぬさやさや

死にし顔埋むる花を投げ入れて美しきこともみづからのため

うからからの中に頭（かうべ）をたれをりてきこゆるは赤色赤光（しやくしきしやくくわう）のところ

葬斂（とむらひ）の日の白き餅（もちひ）を頒（わか）たれぬまろくしてうすく反りて硬きを

生きてゐる人がどうして生きてゐる人に毒あるものを賣るのか

歌集「草々」

今泉米子

座ぶとんを置きたる椅子にまた重ね報酬明細書わが書きはじむ

カルテ棚に父が書きつけしいろはの文字擦れうすれつつわが使ひをり

父の代より使ひつづけるカルテ棚一日のカルテ今日もわが差す

薬室に一つ殘せるあかりの下わがのむ薬をわが麭みゆく

寒アヤメ笑けるを見よと遲起きのわれに厨の外よりのこゑ

忘るともなく幾年過ぎし寒アヤメ乾ける土に低き一花

黄素馨の青莖ゆらぐガラス戸に三ひら二ひら朝よりの雪

お手伝さんの今日はまだ來ず雨水（うすい）と讀みつつ厨の日めくりを剝ぐ

貝寄風吹きて一日をさまらず明細書の計算たどたどとする

土のいろにかたくりの幼き一葉出づ去年の位置より少し移りて

三河アララギ歌集Ⅵ　うろこぐも

大須賀寿恵

夜更けてひとり帰り来る野添の道暗渠流るるかすかなる水音

澄みながら豊かに流るる用水路の水藻にひとつ台湾田螺

ひとときの雷雨ののちの用水路を刈り草片よりてはやく流るる

雷ひとつ轟きすぎたるあかときを鳴き澄めるかなひとつこほろぎ

明日こそは何かよきことありぬべし夕茜ひとり見て佇つ

笹の間を漂ひながらうつりゆく綿虫をつひに見失ひたり

青き尾の鋭く光るかなへびはリラより落ちてリラにかくりぬ

うろこ雲夕焼色に染まりつつ何もなかりしけふの暮れゆく

かすかなる音して上げ潮のぼりゆく波には白き水泡をのせて

ヘヤーブラシにつきくる抜毛白多しいよいよわれに秋深むかな

三河アララギ歌集Ⅵ　黄砂

夏目勝弘

白髪の目立つ友と地下道に遇ふ我もまた同じ年齢ならむ

胃の検査終へたる後の昼飯は飯の大盛りとにかけうどん

夢の中に出来たる一首を思ひ出さむ息をつめつつ考へてをり

着布団の端を抱きて寝ぬるとき何とはなしに安らぎてきぬ

犬どもも吠ゆることなき今夜なりわが耳鳴りの音のみの世界

知らぬまに都合よきふりをする淋しき性を我も持ちをり

身を守るふりを繰り返し続けきぬ一つ仕事の三十五年

ゴムバンド腰に強く巻きつけて今日一日の仕事に耐へむ

朝の日のまだ射し入らぬ長山駅のホームに居るは我とセキレイ

除夜の鐘初詣等々もわが習慣よりなくなりたる一つ

『歌集　八千代』

蒲郡　岡本八千代

企てし研修会の一日過ぐ梅雨のまぢかきうすら陽にして

女教師とＰＴＡの研修会わが企てのままにはこばれてゆく

雉の話豚の話の座談会手ぶり身ぶりに君のみ話す

児童文学の作家の君が大粒の青きネックレス光らせて来る

女ばかりの研修会の会場にナフタリンの匂ふ窓あけに立つ

龍田（ゆうだ）浜の遠潮騒の聞えくるわが家に君を招かんとする

十八年ぶり作家になりし君と歩む夕暮るる西浦の鬮（くじ）の海辺を

友の家に行きてぬりたるうす紅のマニキュアが今宵光りてをりぬ

夏休みの毎日を夫の指導せしバレーボールは負けてしまひぬ

西陽長くさし入りてゐる講堂に母と女教師の会始めむとする

女教師と母の会の六百五十名にわが教育持論を今日発表す

今日の陽の沈む茜の田んぼ道日直終へたるわれのみ歩む

母親にも教師にもなれぬごとくして蘭草のバッグ吾子に買ひをり

東海道線三河線に近く沿ひて君の臥しゐる二階家はあり

アイスノン瞼にまでずり落ちてアララギの歌ひとつ君は話しぬ

三河アララギ歌集Ⅵ　日照雨

豊川　弓谷久子

束の間を日照雨の止みて地上より空に立ちたり初冬の虹

今朝走るオリエント急行見むとして芒の土手に立ちて待ちをり

陳列台の上に飾りぬ銀色のハイヒール胸に編み込みしセーター

舞ひ落つる枯葉の如く蝶の来て我が干す蒲団に翅休めたり

鰻など買はむと師走の町に出づ夫が載きたる義援金もちて

廃船の傾きて砂に埋もれたり西方浜には人誰も居ず

カリカリと夫の手に今日音立つる最上川よりの胡桃の実二つ

もの蔭に雪残る日に万作の花の枝持つ人に逢ひたり

足弱く病みゐませるかホトトギス冬ざれてなほ咲き続く庭

田に沿へる用水路ここより曲りゐて一きは高しせせらぎの音

貝津丸山の我の畠は茅花の穂白き炎の如く風に靡ける

洗濯機停めたる余韻の絶ゆるまで流れる白き雲を見てをり

背のびして伸びたつ梅の枝を切る梅雨の晴間の空は明るし

柿の実のころがる路地は風の道老い猫一匹眠りてをりぬ

我が掌より幼なの小さき掌の上に移したり蛍の青き光を

マイアミサニーアイレス

東京　今泉由利

二ヶ月を留守にする家鍵掛ける私の気配守らむとする

スーツケースに万葉の歌四千五百一六首いざ出発

日本に帰り来たりて住みつきてまたい出ゆかむを思ひつきたり

大西洋の波打つことよ眠らむと波高き音聞く

波の音まくら辺にあり時々激しい時々やさしい

幾重にも重なり連なる波のあり今日は大西洋サニーアイルスビーチにて

大いなる大西洋の磯辺にてはるか彼方の水平線を

幾しづく大西洋の海の水すくいあげたりおおいなるロマンを

大西洋波打つ磯辺にて何処まで何を見ていることか

星幾つ残りてをり闇のごとこんなに暗い所にゐるよ

昼間見しことごとを思い起こしをりこんなまっ暗に明かりともさず

おほらかにおほらかにポーズするモデルを描く今日の幸せ

ハイウェイを三十分ほど突っ走りマイアミ・クロッキータイムに間に合ふ

ズブズブと磯砂ふみ分けサニーアイランドまず砂のありてなりたつ

群なして磯砂にいる鳥達の飛び発つはなし鳥と人と共存ビーチ

花言葉

豊川　安藤和代

春の陽のやさしくそそぐ山茶花に見えかくれして目白の遊ぶ

レジ前で小銭コソコソ探してる吾に青年にこやかな顔

花言葉「相思相愛」と言うハナビシ草一人の庭にひとり種蒔く

孫出勤直後に聞こゆ救急車胸騒ぎしつつ洗濯を干す

娘のくれし千代紙で今日何折らん新春の陽の柔らかき午後

移動スーパー今日は来る日だそわそわと好物などをメモしておりぬ

今日の日を知りて啼くのかひよ鳥の声も悲しき納骨の朝

日過ぐればなぜに尚増す悲しみの心に痛く山茶花の散る

甘党の息子の好きな菓子並ぶお店の前を速足で過ぐ

風雨にも今宵の月にも逝きし息子を偲ぶ偶かな母でありたり

冷えし夜友のラインあれこれと打ち返しいて心温もる

「息子の分まで長生きして」とラインあり胸に抱きしめ眠りにつけり

千両は日々色増せどこの年の紅は吾れの心にささる

今年こそ今年こそはと頑張るも今年も吾が短歌賞に入れず

年令なるや忘れた事を忘れいて冬バラ一輪下向きて咲く

鬼柚子

豊川　山口千惠子

ごつごつの大き果実香りつつ鬼柚子なる果机の上に

鬼柚子の大き果一つ机の上にまず皮をはぐ香りの中に

切り分けて布の袋に入れし柚子無病息災願ふ柚子風呂

井戸端のバケツにはりし薄氷雲なき朝の青空仰ぐ

かけられし一つ言葉になごみつつ一日過ぎゆく冬の日過ぎゆく

たちまちに正月三日の過ぎゆきて柚子茶をすする日の射す部屋に

それぞれの家庭のありてそれぞれの所に帰り行きたり子等は

キズテープはりたる指先押さへみて痛みの無きをたしかめてみる

柚子三個浮かべし風呂につかりつつ事なき一日思ひ返しぬ

昨夜吹きし風に折れたる水仙を切りとり加へ墓花とする

たんねんに作りし小鳥の巣現はる窓の外なる楓の裸木に

枯れ草とビニール屑よせあつめ作れる小鳥の空の巣のあり

吹き溜まる山茶花の花びら掃き寄せつつ澄み渡りたる朝の空仰ぐ

石垣の下の小さき日だまりにパンジー植ゑむ春待つ心に

草原に入り行き探す蕗の薹ふっくら丸き緑色探す

葭ケ浦

蒲郡　杉浦恵美子

正月のまったり気分を驚かす地震のアラーム震源地は能登

能登半島地震の報道真っ先に思ふはランプの葭ケ浦の湯

能登半島先端宿の葭ケ浦出湯に浸かれば眼前波の花

逸早く宿の安否を調べたり岩盤上の旅館は無事なり

葭ケ浦夫と訪ねきランプ宿二度とも冬の荒波窓越し

葭ケ浦宿無事なれど休業中町そのものが潰滅なれば

葭ケ浦何時か再訪できるやら運転得意な夫も今なし

見覚えの指名手配の逃走犯半世紀の余潜んでゐたとは

事件時はわたしは何をしてたやら日々の仕事に追はれてゐたのか

半世紀も以前の事件が浮上せり逃走犯は夫と同い年

我が夫はとっくにこの世にゐない間も逃走犯はひっそり生きてた

我が夫は太く短く生きたけど半世紀潜みし人生は哀れ

ブロッコリー指定野菜になると云ふ田原に通ふ我には朗報

田原市に行けば冬の風物詩丘は一面ブロッコリー畑

田原市に行けば会話に出で来るはブロッコリーのレシピ幾つか

年はじめ

大阪　伊藤忠男

八十路過ぎ限りあるけど明日の明日明けて今年も駆けて行くなり

空港の事故と地震に津波まで荒れに荒れたる年のはじめに

晴れなのに心晴れぬや年初めニュース見るたび目を覆うなり

空港で見るはず無きや燃える翼年の初めの夢物語

天災に人災重ね年明ける荒む世の中なお続くなり

我もまた突如臀部に痛みあり歩き歩けぬ進み進めず

全貌の未だ見えない被災地に降る雪白くなほ白くなり

正月の祝いお屠蘇にお雑煮も能登では夢か幻なるや

何故に何故心の叫び聴こえるや瓦礫の下の瓦礫の世界

一晩で瓦礫を隠す雪の舞いなれど悲しみ覆い隠せず

今日の空輪島も同じ青空か朝日変わらず降り注ぎたり

鶯の鳴く声まだか能登の町せめて元気を与えられれば

被災地に一瞬見えた雪中花悲しみ癒す一縷の望み

春待ちてたくましく咲く雪の下今年見るのはどんな景色か

空港で聴き違い事故起こるとはそんなシステム今もあるのか

能登半島地震

豊川　白井信昭

頂きし艶艶の石数多(あまた)をば追追に分けて土嚢(のう)袋三つ

昨夜(よべ)よりの冷たき雨止み穏やかに晴れ上がりたり元旦の空

今しテレビの画面にテロップにて能登半島沖M(マグニチュード)7・6

住宅潰れ下敷の中(なか)三日を過ぎ九十路(くそじ)の老婆奇跡の生還

孫匠真五歳過ぎてより習わせる補助輪付自転車の来る

初乗りの孫ヘルメットつけ農道に息子と我と付き添ふ

二日目の孫乗る自転車国道の歩道を下る我追いつけず

能登半島激震の被害甚大なり又姉妹(いとこ)の在所金沢いかに

今もなほ能登半島余震ありわが黙禱す午後四時十分

元旦の晴れ渡る空遠面にも御堂山の峰くっきりと

年初なる習いとて行く在所母は居ります一〇二歳です

玄関に耳遠き母いでて来ぬ我御年賀を直に手渡す

わが妻の乳癌手術待合のディールームにて三時間長し

手術済み子機の呼び出しに我と息子仰向きの妻顔合わせたり

傍に妻のベッドにて主治医の容体説明一先(ひとま)ず安堵

バス停

埼玉　矢崎直人

バス停のパパが子どもに出すクイズ下の子がみな答えてしまう
吾の使うツバメのノート余ってたと職場の人がくれてうれしき
平和像指す指の先凍て曇りその先にある平和を見んと
一年後僕も迎える大試験社会福祉士目指せる試験
障がい者の幸せに暮らせる世の中は健常者にも幸せなはず
法律の問題の底に触れた時第三者の者いるるの難し
特別と普通のあわい行き来する同じ目線を探せるものを

思ふまま思へるままに思ふこと思へるように思ひのままに

七里の駅舎の二階晴れゆけばソニック横に富士のまみゆる

七里の駅の改修改札が二階になって開業となる土曜に学校

新しき市庁舎建国記念の日休日役所入り口何処

春の雪積り始めはシンと降る喧噪いつの間にか消しゆく

雪後の天病院の名の札日射す利用者連れて通う病院

残雪の残るる道の照る日射し眩しく春の日射しは強く

前足を怪我せし猫が目の前を横切る春の雨の降る宵

『ことよせ』

西浦公民館　いーはとぶ

おもむろに板書される師すかさずに「おくのほそ道」写しゆきたりし　鈴木美耶子

今いちど子規記念館へ行きたしと幾度も先生仰せられけり

表紙には好まれし色牡丹色『八千代先生ありがとう』上梓す

西風のふきだしさうな天気予報干し芋作らむ炊飯器の出番　牧原正枝

ころころの小さき芋から作らむかしばらく我の保存食かな

ご飯なくパン買ひ忘れはてさてと冬は干し芋主食のひとつ

晦の賑はひてをる寺に来て松と楪わたしも供ふ

小一の子らの懐かしモーツァルトはいいねとピアノ弾き合ひをりし

小三の体育授業終はりても走り続ける子らもいたつけ

森　厚子

阿波は粟吉備は黍かと夫と交はすこんな会話のたわいもなしや

雲間より出雲に注ぐ夕陽の矢湖（うみ）より眺むる神話の国を

大山（だいせん）はどつしりただただ人の傍（そば）国引き神話の往古より在り

水野絹子

年の瀬にわれの作りし野菜積み在所に向かふ心はづみて
五ヶ月の姪の子供は人見知りされどのぞけば無心の笑顔
幼子と弟夫婦の笑顔あり思ひ出しては顔ほころびぬ

牧原規惠

年の瀬も近くなりたる今日の日に娘に送らむ「箱入娘」
母の着し紬の着物出してみる古きたんすの上から二段目
母の着物リフォームせむと思ひしがやはり手がとまる今の我には

稲吉友江

近づきてまた遠離る平行線三次元にて交はると言ふ

如月の幸田の野道を歩きゐてオオイヌノフグリ仏の座見る

なみだ恋歌へば哀し此れの世に八代亜紀さんまういないこと

大武智子

現代学生百人一首

東洋大学

天気予報風のボクサー映りだす西からおそう右ストレート

慶應義塾普通部２年　**近藤　悠成**

わからない君の指し手も感情も誰か教えて恋の五手詰

慶應義塾普通部３年　**杉本　創**

植物は文句を言わずかわいいな水やりながら母はつぶやく

慶應義塾普通部３年　**林谷　彬生**

妹の寝顔にそっとごめんねと言うくらいなら優しくしろ俺

慶應義塾普通部３年　**涌井　夕輝**

先輩の「勝った！」のＬＩＮＥ届くこと信じて磨くサッカーボール

中央大学附属横浜高等学校１年　**吾妻　こと葉**

音のない世界で私達手で話す画面ごしでも笑い合えてる

横浜市立ろう特別支援学校２年　**平賀　梨里穂**

十七色のＳＤＧｓが叫ばれる僕らの日常変わらないけど

東京学館新潟高等学校１年　**五十嵐　天邑**

一年生黄色の帽子は道に咲くタンポポのよう五月の朝の

東京学館新潟高等学校１年　**小林　優汰**

『俳句』

アリゾナの俳句の話しゃぼん玉
忘られぬ短歌一首や春落葉
三月やポケットに入れる文庫本

植村公女

元旦に月と明星良き年に
霜降りて今朝のルーティン今日の生（せい）
心病む妻の入院寒月夜
寒空に仕舞どこ無し妻の碗
梅咲いて飛行機雲に託す夢

木村歩歩

社には南京錠や松納

今泉如雲

念入りに仕上げし刺し子寒土用
飛車打ちの音ひびきたる寒暮かな

雪かきや背中にずしりと疲れ負い
玄関に足早白衣転ぶ雪
雪に照り返る日射しの強かりき
改修で改札二階駅の春
春一番国試対策申し込み

矢崎直人

一粒に一つ太陽南天の実
万両（まんりょう）のつぶら赤実（あけみ）の五片萼（がく）
とびゆきし種芽ばえこし黄タンポポ
近付きてゆこうとしている虹の方
サフランの雄しべの色よパエリヤ

今泉由利

川口カルチャー受講者自作自詠俳句集

リンゴをついばむ冬の目白かな　木風

ヒヨドリが羽音を立てる冬えさ場

コロナさり値上げ値上げも皆(みな)え顔　雄山

能登の人洗濯水(すい)に雪とかす

東京でかみなり鳴(なる)や雪おこし

雨戸開け車音消(しゃおんき)えた雪の朝

短日(みじかび)の裏路地ひびくギター音(おん)　貴山

我(われ)を見(み)る山茶花(さざんか)の散(ち)る夜空(よぞら)かな　秋風

はるかなり地球創生土用波
大西洋水平線より土用波
音たててくだけ散る波夏の海
ひょろ高き椰子の木乱す夏嵐
距離のあり温度差もあり夏の海
太陽にも寿命のありと今日の夏
ほんのりと丸ろみ描きて水平線
サニーアイレス熱き磯砂踏み分けて
くれなずむ夏夕焼にほほ染めて
地球なるまろみを保つ夏夕焼

由利

折々の詩（一）

ふじの　けんじ

「詩は生きている。毎瞬毎瞬詩は生まれている。」
日常の中のふとした瞬間を切り取り、徒然に言葉を紡いでいきます。

雑草のように

春になった
地上には　隙間がないほどに
緑が空に向かって伸びをしている
とてもさわやかで　心地良い
と　目の前の情景を見てしまう

しかし　その原点は

何もなかった　冬にあるのだ
暗い土の中で　上から踏まれても
じっと　時期の来るのを　待つ

心の冬には
絶望するのではなく
じっと待つ　ということを
心に留めていこう

信じる
いつか　誰にも気づかれずに
空に向かって
雑草のように　力強く
手を伸ばしていけることを

五感を澄ませば（21）

杉浦恵美子

もちい

今年元日の能登半島地震は衝撃的でした。

こんなめでたい日は平和で当然と無意識に思っていただけに、さらにテレビで惨状を見てもどうしようもないと思うだけに尚更。

それから何日か経過して、避難先が何かと不如意なため、二次避難先の金沢市への移動を余儀なくされる方々の様子が報道されるのを見ました。

同じ石川県内だし、距離的にも比較的近いし、よかったですね、と云うところですが実はあまり単純なことではないらしいのです。

昔の国名で言うと、能登の国と加賀の国、つまり愛知県が尾張の国と三河の国で括られているのと同じ。

随分昔、豊橋市で作家井上ひさし氏の講演があって聴きに行ったことがあります。

お話の中で、愛知県民はみな名古屋弁を喋っていると思われているふしが感じられて、あの言語に敏感な井上氏が？と違和感がありました。

「ことばの天才」と呼ばれ、明治初期に「全国統一話し言葉」の制定を命じられた主人公の翻弄ぶりを描いた『國語元年』の筆者が、と。

三河弁話者にとって、名古屋弁でおなじみの尾張弁は、発音にもアクセントにも違和感があります。

大昔の祖母の話。乾物屋で尾張出身の方が

「ごみゃーす、おーぼろこーぶあーるきゃーも（ゴメンクダサイ、オボロ昆布アリマスカ）」

と、こてこての名古屋弁で話したと、可笑しそうに（もちろん親しみを込めて）一つ話に語っていたのを思い出します。

逆に、子供のころ母の里の知多半島に行くと叔父たちに私の三河弁を揶揄われて恥ずかしかったものです。

さすがに現代はこのような正統名古屋弁を話される方はいないでしょうし、マスメディアの発達によって言葉の地域差は減っていることでしょう。

それでも地域の違いは暮しの中に細々とあって、特に

お年寄りには順応するのは随分厳しいことでしょうとお察しします。

さてわが蒲郡には小正月（一月十五日）に「もちい」という年中行事があります。枯枝に白黄桃緑の四色の団子を挿して飾ります。団子の色合いが何ともやさしくて一足先に春が来たという感じがします。

そこでその時期になると、市外の友人知人のところへ持って行って差し上げても何方もそんな行事は知らないと仰いますし、却って珍しがられます。

私にとっては馴染みのある行事ですので、改めて調べてみました。

15日　「もちい」とよぶ、この地方の小正月である。14日に、餅花（餅飾り）を飾って、本年の農作物の豊穣を祈る。（中略）丸い団子などを竹笹につるす。小判型や大黒様の形をした菓子や、穴あきの小銭をつるすこともやる。（中略）竹のほかに、アカメ・柿・柳の枝を使う。（中略）16日の夕方に、餅花をかたづける。みかん栽培をやるようになって餅花はすたれてきたが、形原を中心に、簡略化されつつもまだ見られる。（後略）

『蒲郡市誌』第2章（昭和49年発行）

なるほど今はもちいの団子も市内のどの和菓子屋さんでも手に入るわけではないと納得。

そう言えば、子どもの頃たった一度、我が家には似つかわしくないほど部屋いっぱいに大きなもちいの飾り付けをしてくれたことがありました。本来は農家の慣わしですから、多分子供たちを喜ばせようという父の思い付きだったのでしょう。

クリスマスツリーの日本版？その下で弟と大はしゃぎしたのを覚えています。

という訳で、蒲郡には今も「もちい」の行事が辛うじて残っていることに愛着を感じます。

飾る前に食べちゃったとのメールあり友に届けしもちいの団子

附　録（二十一）

矢　崎　直　人

改修で改札二階駅の春

七里駅の改修工事が進んでいます。完成後は線路を挟んで北口と南口の両方が使えるようになりますが、現在は南口のみ使用できます。造成工事がずっと行われていて、北口の方は、ロータリーが出来るようです。駅のすぐ横に桜の大木があって、毎年花を咲かせるのですが、駅の改修工事で無くなりそうになったところ、反対運動が起きてそのまま残されることになりました。駅舎の二階に上がり西の方を見ると大宮のソニックシティビルが見えて、その横に富士山が見えます。

七里の駅舎の二階晴れゆけばソニック横に富士のまみゆる

雪に照り返る日射しの強かりき

雪が降りました。春のぼたん雪は大きく時間を忘れるように喧噪がかき消されていつの間にか数センチメントール積もっていました。

家を出る時に、目の前で自転車に乗った人が転んでしまいました。慣れない雪かきをして、背中が筋肉痛になりました。

雪が降った後、雨が降り、止んで晴れるとほとんどがすぐに溶けてしまいます。そんな中でも、人が入っていかない畑などには雪が残っていて、そこに日が当たると固まった雪が日を照り返して輝いて思いのほかに強い春の日射しを感じました。

残雪の残るる道の照る日射し眩しく春の日射しは強く

『安寧を願う』

中屋保之

どうも波乱の幕開けである。元旦早々、夕刻に石川県能登地方を震源とする〝震度七〟の大地震が発生した。気象庁で「令和6年能登半島地震」と命名された大地震である。気象庁は、大きな被害の災害に名前を付けることがあり、地震に名前が付くのは二〇一八年九月の「平成30年北海道胆振東部地震」以来だそうで、今日に至るまで甚大な被害が報道されている。また翌日には、東京羽田空港での民間航空機と海上保安庁航空機との衝突事故が発生した。残念ながら海保機乗員に犠牲者が出たが、民間航空機側に死者が出なかったのは不幸中の幸いであった。その後も、火災や人命を軽んじるような事件が起こり続けている。「昇り龍」で元気いっぱいの新年を期待した辰年に冷や水が掛けられた格好で、〝浮かれずに、地に足をつけた過ごし方をせよ〟との警鐘とも受け取れる。

思い起こせば、二十九年前の一月十七日朝方にも震度七を超える地震があった。「阪神淡路大震災（平成7年兵庫県南部地震）」である。前年暮れから入院していた病院のベッドが大きく揺れ、繋いでいた点滴などの器具が音を立てていたのを覚えている。更に、今年の三月十一日には「東日本大震災（平成23年東北地方太平洋沖地震）」から十三年となる。〝帰宅難民〟という言葉が生まれた当時、勤務地の埼玉県大宮から、埼玉方面に向かう奔流のような人々の中を逆流して命辛々?!自宅へたどり着いた。皆さんはどこでどのようにどんな体験をされたのでしょうか。

先日、富山県にある菩提寺の様子をみに行ってきた。幸い、寺も墓石も無事でほっとしたが、高台に避難したすぐ後に家の近くまで津波が迫ったとか、立派な公共施設が液状化現象で傾いているなどの話しを聞いて防災の大切さを実感させられた。

〝天災は忘れたころに・・〟ではなく〝天災は忘れぬうちに・・〟な今日この頃、備えあれば憂いなしの格言通りに行動して命を守った集落の方々もいると聞く。他人事ではなく、私も防災グッズの見直しをしようと思っている。

ともあれ、この先、災害にあられた方々の一日も早い安穏な日常が戻ることを切望して止まない。

京中正月七日立春（けいちゅうしょうがつなぬかりっしゅん）

梁（りょう）　羅隠（らいん）

一二三四五六七　いち　に　さん　し　ご　ろく　しち
万木生芽是今日　ばんぼく　めをしょうずるは　これこんにち
遠天帰雁払雲飛　えんてんの　きがん　くもをはらって　とび
近水遊魚迸氷出　きんすいの　ゆうぎょ　こおりをほとばしって　いず

正月を迎え、一日、ふつか、みっか、よっか、いつか、むいか、なのか　きょうは待ちに待った、なのかの日だ
この日は立春　万木（ばんぼく）は芽吹（めぶ）く
遠い空には北へ帰る雁（かり）は　雲をうち払うように飛び去り
近くの川に泳ぐ魚は　ゆるんだ氷を突き破って泳ぐ

『春』

中屋保之

二十四節気のひとつ「立春」が過ぎ、東京などでも「春一番」も吹いた。日本の四季のなんと美しいことよ！

私は〝信州の春〟が好きである。中でも、冬、四方の山々の白一色であった景色が、その麓から徐々にカラフルな花の色に染まってゆく様が良い。雪解けを待ちわびていた福寿草の黄色から、雪解け水に映える水芭蕉の白が可憐な姿を見せてくれる。そして、杏、桃、桜、更には林檎の花など・・・。山は淡い新緑から濃緑へと変化してゆく。そういった移ろいがハッキリとしていて潔い。

信州に縁の深い人物として、島崎藤村がいる。私の勝手な思い込みとお許し願いたいが、代表作である「破壊」や「夜明け前」は信州の鮮やかな四季にそぐわない、と思っている。相当鬱積したものを抱えた人生を送ったとの推測が重く、息苦しい。故に両著とも最後まで読み切ることが出来ずにいるが、「千曲川旅情のうた」は信州を旅した者であれば、その情景描写の豊かさに関心させられて心が洗われる。〝小諸なる古城のほとり〜〟は、いかにも有名だが、私は〝暮れ行けば浅間も見えず　歌哀し佐久の草笛〜〟と、最後尾の〝千曲川柳霞て春淺く水流れたりたゞひとり岩をめぐりてこの岸に愁ひを繋ぐ〟が好きである。　私の社会人としての最初の勤務地が長野支店、しかも担当地区に小諸周辺が含まれていたため仕事を終えての仕上げとして懐古園（小諸城址）の歌碑を拝したという経緯で、千曲の流れや浅間の夕暮れが印象に強く残っているからであろうか。

藤村の「春」という詩があることを、私が所属している詩吟の会の先輩から教わった。詩の間に、中国宋時代の詩人蘇軾作の「春夜」を挟んで詩吟仕立てにしている。

『春』　　島崎　藤村

（一）誰かおもわん鶯の　　涙もこおる冬の日に
若き命は春の夜の　　花にうつろう夢の間と
ああよしさらば美酒に　　うたいあかさん春の夜を

春宵一刻直千金　花有清香月有陰
歌管樓臺聲細細　鞦韆院落夜沈沈

（二）梅の匂いにめぐりあう　　春を思えばひと知れず
からくれないのかおばせに　　流れてあつき涙かな
ああよしさらば花かげに　　うたいあかさん春の夜を

いつかこの詩を吟じられるようになりたい、出来れば来春を迎えるまでには。そして、その吟を携えて信州を訪れたいものである。

『酔いの徒然』（一四三）

丸山酔宵子

『モロッコ・ドバイ・アブダビを旅して【Ⅲ】』

茜射すサハラの朝陽を浴びながらホテルに戻る。きめ細かい気持ちよいほどさらさらしたサハラの砂を、シャワーを浴びてすっきりと落とし、遅い朝食の後、一路マラケシュへ。

ワルザザードとマラケッシュを結ぶ街道をひた走り、アトラス山脈の麓にあるアイット・ベン・ハドゥに向かう。隊商交易で栄えユネスコ世界遺産に登録された石で囲まれた一大集落である。盗賊などの略奪から守るため、城壁のような造りで、敵の侵入を防ぐため集落への入口は一か所。通路は入り組んでいて、一階には窓はなく換気口のみで、外壁には銃眼が施されている。集落の最上階には籠城に備えての食糧庫が据えられている。

現在でもこの集落に住んでいる人達がいて、観光客用に室内とその生活を紹介していて、モロッコの代表的な飲み物である温かいミント・ティーも特別に振舞ってくれる。モロッコのミント・ティーには甘い砂糖が必須であるが、呑兵衛でもかなりいける味である。

朝寒や石の住み家でミント・ティー
酔宵子

ワルザザードからアイット・ベン・ハドゥ周辺には「カスバ」が点在し、ハリウッド映画のロケ地としても大変有名である。「ソドムとゴモラ」「アラビアのロレンス」「グラディエーター」など数多くの撮影が行われている。

秋とはいえ、雲一つない紺碧の空に、アフリカのぎらつく太陽の光が降り注ぐマラケッシュ街道を、モロッコのほぼ中央、サハラ砂漠の西方に位置するマラケッシュへと只管走りつづける。

紺碧のマラケッシュ街道秋を行く
酔宵子

マラケシュは11世紀の後半、最初のイスラム国家であるムラビート王朝の都で、商業・経済・学問の中心と

して繁栄してきた。メディナと呼ばれる旧市街には、高く聳えるクトゥビアの塔、豪華絢爛なバヒア宮殿、サアード朝の墳墓群などがあり、見どころ満載である。

しかし、何といっても圧巻はジャマ・エル・フナ広場。公開処刑場だったこの広場は、ヒッチコックの傑作サスペンス『知りすぎていた男』のロケが行われたことでも有名。昼間は蛇（コブラ）使い、猿回しなどの大道芸人などがパフォーマンスを繰り広げ、夜ともなると食べ物を売る屋台が出て、まるで祭りのようなにぎわいが明け方近くまで続いている。

昨年（２０２３年）９月８日マグネチュード６・８の大地震に見舞われ、多数の死傷者が出たようだが、現在（１１月）ではいくつかの建物には青いお馴染みの災害用ビニールシートが掛けられてはいるが、喧騒と混交のマラケッシュ広場の様子は変わらず、晩秋のアフリカの夕陽が強烈に降り注いでいる。

秋陽刺すマラケシュ広場のコブラかな

酔宵子

もうひとつの名物は、マラケシュ広場の北側に広がるスークで、曲がりくねった暗くて細い路地に店がひしめく巨大マーケット。食料品や日用品は言うに及ばず、衣類、じゅうたん、貴金属、革細工、陶器、鉄・銅・真ちゅう製品などありとあらゆるものが売られている。ほとんどの商品に値札は付いておらず、値段はこちらの腕次第。

成田からドバイへ９時間、トランジッでカサブランカ迄９時間。合計丸一日でのモロッコへの旅。

・・・・・・・・
ここは地の果てアルジェリア
どうせカスバの夜に咲く
酒場の女の薄情け
・・・・・・・・

これは名曲「カスバの女」（昭和３０年）の歌詞である。アルジェリアとモロッコはすぐそこの隣国で、同じイスラム文化を共有している。赤土の城壁に囲まれた要塞カスバは、サハラの大地である北アフリカの土と風と太陽の果てしない浪漫を思い起こしてくれる。

房州　花摘み唄

高橋育郎

房州よいとこ　チョイと常春の
光のどかに　うらうらと
お花畑は　花ざかり
色もとりどり　咲き乱れ
心はずむよ　唄も出る
摘もうよ　摘みましょ　花篭に

房州よいとこ　チョイと南風
花のたよりに　さそわれて

若い二人の　ランデブー
つくってあげましょう　髪飾り
微笑交わし　春を呼ぶ
摘もうよ　摘みましょ　幸せを

房州よいとこ　チョイと花どころ
フラワーラインに　青い海
温泉あびて　ゆったりと
心もからだも　リフレッシュ
二人のデュエット　夢を呼ぶ
摘もうよ　摘みましょ　花の束

絹の話（160）

「アトリエトレビ」今泉雅勝

平安時代の絹と色

日本への絹の伝来

倭国とは紀元前の黄河文明圏では黄河流域の漢族の文化圏以南の長江文明圏やさらにその南方地方を含めて「倭」と呼んでいたようで、特に日本を指す場合は「東倭」と言っていた様です。

揚子江流域まで漢族が支配する様になるとその南を「蛮」言い、日本の歴史の始まる頃は倭という呼称は日本だけとなり「倭」は日本を指す様になりました。

日本が倭と呼ばれ始めた頃には稲作と養蚕がもたらされていましたが、どのような養蚕か定かではありません。弥生時代に至り長江文明の進んだ紬文化が山彦（火遠理命）と綿津見（わたつみ）（竜宮）で婚姻した豊玉姫によって日本に伝えられたと思われます。

それが時代を経て卑弥呼が魏の王に献上する茜で赤く染めた倭錦となって行きます。

応神天皇～仁徳天皇（古墳時代）の時代になって近代国家への脱皮を急ぐ為にも絹生産は必要欠くべからざる物になって来ました。大和政権はその昔中国の秦の圧政を逃れて新羅や百済に移り住んでいた土木（築墳の技術）や冶金などの技術者、生糸づくりと薄絹織物に長けた各集団を国策として招聘し、政権の基盤づくりに貢献させました。その絹集団は秦氏、波多氏、服部氏、呉氏、錦織氏となって、日本の高級絹織物を支えて行きます。

その甲斐あって平安時中期には日本人の手で薄絹が織れる様になりました。

平安時代の絹

平安時代の繭は現在小石丸とよばれるピーナツ型をした白い繭と同じ様な繭であったと思われます。

繭が小さいので繊維長は短く（４００～５００ｍ）、繊維の太さは今日の一般の繭（約３デニール）に比べて１／３ほどで、女性の頭髪の１／２０位の極細繊維です。

繊度偏差（糸の太い部分と細い部分の差異）や糸の伸度（糸の伸び）が大きく、セリシン（繭を固めるニカワ質を含んだ蛋白質）が少ないやや柔らかな繭です。

この繭５粒から揚がる枝毛の少ない糸は繊度偏差の大きさにより光が乱反射して妖艶な艶を醸し出します。

それを染めると色の深みが増し、現代の繊度偏差の少

ない扁平な糸の色目とは違った玉虫の羽を思わせる色が見えます。それは日の光のもとで力強く輝き、月の光に幽玄に溶け込み、燭台の光に僅かな所作も影絵のように映り、平安貴族の心を掴んでやまなかったと思われます。

平安貴族の色

平安時代になると色々な染料、顔料が出揃って、その染色方法も確立されて来ました。

日本茜の染めは吉野ヶ里遺跡から貝紫染めと一緒に出土していることから、日本で最も古くから染められて来た「赤」と思われます。

特に赤は太陽を崇拝し五穀豊穣を願い邪を排する色として、奈良～平安時代には神社、仏閣、権力者などに多用されて来ました。

現在でも清水寺の五重塔、平安神宮、八坂神社、伏見稲荷など、京の山の緑に朱赤（水銀と硫黄の化合物）が映えて人々を魅了してやみません。

貴族の装束の赤系の染色には紫根（茜草の根、黄色～淡赤～深濃赤～濃紫）、蘇芳（インド、マレー半島原産、黒みを帯びた赤）、紅花（唐紅）（エチオピア原産、３世紀末南中国より伝来、黄色～紅赤色）などが重用され、特に紅花の赤は口紅などにも使われる高価な物でした。

現存する平安時代の茜染は東京青梅市の御岳神社に源頼朝の家臣畠山重忠の着用した「赤糸威鎧」が奉納されており、今日も美しい赤の色を保っています。

平安時代の色の表現も五行説（森羅万象は木（青）火（赤）土（黄）金（白）水（黒）で構成されている）に基づき政治と深く結びついていました。

大宝律令、養老律令などによる衣服令により、束帯（男性貴族の正装）では四位以上は黒、五位は緋、六位以下は縹（青系色）と定められました。

しかし十二単には厳しい色の規制はなく、男性貴族も家では直衣に着替えて自由な襲の色目を楽しんでいました。

平安時代の四季と心と色

日本も遣唐始が廃止されて１００も過ぎると日本の四季と座るという文化が色の表現と装束のデザインにも現れて来ます。それは詩歌にも見られる様に景色などを借りて心の内を語り、それを色の表現にも移してして行くものです。

光源氏の花の宴の装束は表地に白の生絹の紋綾織、裏地に平織の紅花染めの濃赤、指貫に丁子、下襲に茜と紫根の赤紫を長く引き、香を漂わせた藤襲の姿は誰しもが憧れる平安の色の美でしょう。

「江上浩二の独り言」75

江　上　浩　二

瞼を閉じて（2）

高校を卒業し、各自それぞれの道を進んで、ひろしの入った大学でも陸上競技部にを選んだ。そこで、まざまざと見せつけられたのは五十数年前では当たり前の二浪、一浪、更に二浪プラス留年、つまりひろしは運よく現役なので同じ大学一年に三才も上の大人がいるのであった。大学のクラスでも、現役／一浪／二浪の比率はほゞ三分の一、でもひろしはのクラスは現役がやや少なかった。現在令和六年を迎えて大学進学率も既に頭打ちで、かなりの十八歳が現役で大学の新一年生だ。少し異なるのは若干でも修羅場を経験した男達の中で揉まれる事もなく、だが　受験中に浅間山荘事件や過激派のリンチ事件がＴＶ放映され、間接的に体験できたという、現代の十八歳の若者とは違うんだという自負位は持っている。

ひろしの大学生活も軌道に乗って春夏そして秋の二期制の講義にも慣れて来た。家庭教師のバイトも始め、クラブ活動もお終わるとかなり、隣接県の自宅へ帰る時間も夜十二時を回ることも多くなるので、大学の近くに下宿することに決めた。そうこうするうちに冬を通り越し春になってしまった。あっという間の一年間であった。

ひろしはふと考えた。年を加えて、古希を過ぎてＩＴ技術が開花した現在では友人といとも簡単に連絡を取りあえるが、当時は葉書であり、電話もよっぽどの緊急事態の時だけに使った。日頃お互いの生活圏が近いか重なっている時、たまに遭遇することは出来たがと。そうこうするうちに、三人いたＡＢＣ君の内、一人とやり取りをした。正確にはその友人が出かけると、絵ハガキをくれたので、返事として、おー元気かい、いいところに出かけたね、絵ハガキ有難う程度のなかであった。そのうち、その友人から海外からの絵ハガキが届き、夏休みとか春休みに勇んで海外へ、それも素人おのぼりさんが行く海外ツアーでなく、自分でビザをとりインドやフィリッピンの辺境・山奥へ現地の農民さんを訪れているんだというひろしから見れば、羨ましい頂上にいるように感じた。

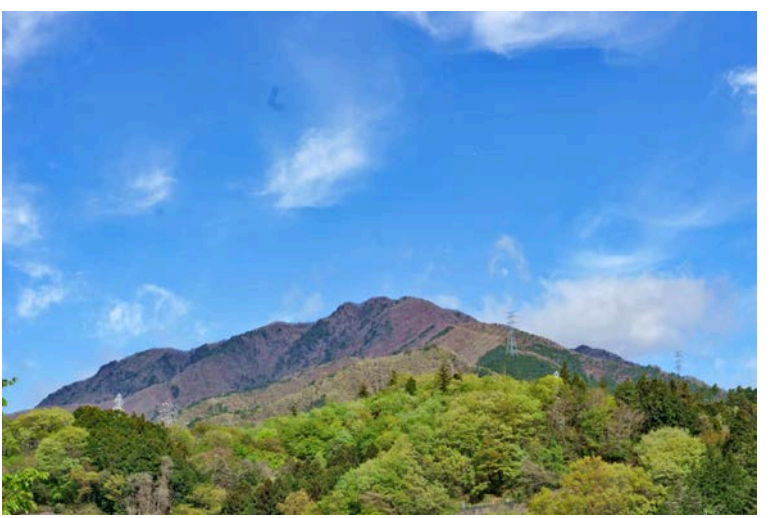
突然、Ａ君の事が閉じた瞼に映った。時間が十年位すっ飛び、ひろしも結婚し子供にも恵まれた、三十歳という世間的にも色々と責任のある仕事に対応しなければならない状況になっていた。そこに訃報の連絡を実家から受け、実家近くのＡ君の自宅で行われていたＡ君のお通夜に参列している暗い夜の光景であった。ひろしはＡ君と高校で同級だったが、地元の小中学校でも勿論同級で、多くの知り合いの同級生が心配そうにしていた。余

りにもちかしいA君であるがゆえに社会に出て、ひろしは上手くやっているはずだという先入概念だけで、風の噂によるが医師になっていると聞いていた。しかし、若手の医師の勤務体制、自己管理等々言われても、現代より一層〝ブラック〟な職場であったのではないかと類推でき、A君は今でいう突然死、深夜帰宅しそのまま寝ていて、天国へずっとずっと先に行ってしまったという事実は、ひろしはただ受け止めるだけだった。ひろしは早く実家を離れて独立したので、A君とはほんの数度バス停へ向かう路地でA君がまだ社会へ出る前の予備校時代に立ち話程度の言葉を交わしたに過ぎない。本当に残念だった。A君は努力家で、高校の時はテニスをやっていてインターハイへ行けるほどの自力だったと後になって聞いた。

今年令和六年も暖気の時も多く、寝てはいないのだが、瞼を閉じたままひろしは続けた。ほぼ同じ頃、C君が海外から帰国しいているとひろしは聞いたのだ。C君は大学を休学してまでも海外問題を探求していたが、実は大学を卒業してひろしが住んでいた地元から電車で三十分位の処に勤め先を見つけていて、C君を知る二十台半ばの友人が集まり所謂繁華街で飲食をして、長い時間何をテーマにそんなに話をしたのかを覚えてはいなかった。実はC君は学校の先生として仕事を始めたそうだ。そして、休みがあると海外に出かけ、今度は日本から遠い、中米の各国をメキシコからスタートして、行脚しているらしい。時々中米の耳慣れない国から、学生時代と同じような葉書が届いた。またしても、数年か経ってC君は学校の教師の職を辞して迄、中米その他の当時言葉で知り始めた程度の諸国へ理解であった。このあたりから、鮮明に残っている記憶ではA君のケースでも、若死は決して良くないと大きな声で叫びたいと・・・。C君は三十歳で海外放浪中に体調を崩し、帰国していたらしい、そして結婚もされたそうである。ひろしが連絡を受け取った三二歳で天に召されてしまった。簡単な葬儀が地元の教会で行われた。なぜ教会でと・・・二年間ほど癌で闘病していた間にクリスチャンに改宗したそうだ。本当の理由はわからずじまいであったが、察するところ当時まだ相当な後進国ばかりを訪ねていて色々と言葉を交わした現地の人となりをC君なりに熟考というより即決型で判断したのだろうと思った。

本当に最後になってしまったが、ひろしが実は一番気にしていたB君は進学校を卒業した年に再受験中に自死したそうだ。本当に僅かばかりの人生で即決してはいけない。しかし、当時は未だ社会も暗かったのであろうと思った途端に瞼が開き、夕刻の薄赤い淡い光が差し込んできて、なぜか乾いた涙が溢れそうになっている。

初狩便り（28）



山笑う

初狩の冬は寒くて乾燥していて鎌鼬（かまいたち）が出そうな日が続く。ところが三月の声を聞くと、空気はなんとなく湿気をおび、やわらかくけぶるように春雨が降ることもある。しっとりと明るく、万物を喜ばす雨だ。春雨は田んぼや畑、庭を優しく湿らせ、草木の芽吹きを促す。

冬の間、地中に潜んでいた虫や蛇、カエルなどが湿り気のある暖かさに誘われて穴から出てくる。

山の木々が芽吹き始めると、春の山は淡い緑、うすもも色、クリーム色など繊細でやわらかな色合いに染まっていく。そして昨日より今日、今日より明日と、毎日色合いを変えて春爛漫へと向かう。この頃の山の様子を表した季語に「山笑う」があるが、これは里から眺めた芽吹きの頃の春の山の風情で、私たちの田や畑から眺めた景色そのもの。

春の雨を含み、やわらかな土になったところで畦の補修や草焼き、田んぼはボカシ肥料の散布、畑は畝をつくりジャガイモの植付け、ガーデンではグラジオラスなどの春植え球根の植付けや種まきなど、やりたいことが目白押し。田んぼの脇の森では、そろそろ囀りも始まる。わくわくしてきた。

（写真：菅野昌英・丹敬二）

本田カイロプラクティック先生の春夏秋冬

本田のひとり言
https://hondachiro.exblog.jp/

2023年2月2日
明日は節分

年末年始が遠く感じる今日この頃
気がつけば2月2日です
いよいよ明日は節分です
旧暦での新しい1年の始まりです
しっかり豆まきをしようと思います
古からの言い伝えは
深い意味があり助けになることや
勉強になることが多々あります
流石にこれは・・・
というものもありますが

ただ
本当の意味が理解できてないということもあります
そういう話も
もう一度見直してみるのもいいかもしれませんね
今日から気温が元に戻るそうです
身体をくれぐれも冷やさない様に
3S＋ゆたぽん＋ヨーグルト＋八分
湯船につかり
ゆたぽん　をまわして
ヨーグルトの回数を増やして
晩御飯と就寝時間の間を開けて行きましょう
今日も楽しんで笑いながら行きましょう

2023年2月7日

喉を冷やさない様に

天気予報通り　雪が降りました
皆さん大丈夫でしたか？
久しぶりのしっかりとした雪で
景色が変わり不思議な感覚でした
雪が降ると
空気が冷たくなり身体が冷えます
特に気をつけて欲しいのは　喉　です
冷たい空気を吸い込み気管が冷える
物理的に外気で首（喉）が冷える
冷たい飲み物で咽頭が冷える
などなど

喉が冷えるということは
身体が冷える＝基礎体温が下がる
ということになります
ですので
外気が冷たい時はマスクをしましょう
呼吸も楽になり咽頭の湿度も上がりウイルス予防に
なります
首（喉）マフラーやストールなどを巻きましょう
飲み物も常温よりも暖かい飲み物飲みましょう
電車や建物内は暑いくらいなので
細目に上着を脱いだり外したりしましょう
３Ｓ＋ゆたぽん＋ヨーグルト＋八分
確実にやって免疫力を維持しましょう
今日も楽しんで笑いながら行きましょう

康鍼治療院（www.yasuhari.com）　玄　翁

「春の花粉症の身体」

春は花粉の症状が
多くの人に出る季節
春は身体目覚める時
冬の季節で　身体は
冬眠・寒さで冷え切って
急には全身　暖まらぬ

冷えた処は硬くなり
血流悪くて　道塞ぎ
通じる所は　渋滞し
流れは片寄り　偏在す
片寄り　めぐる血流は
集まり停滞・充血し
腫れや痒みや炎症を
不要に起こす　因となる

春の季節は肝の時
肝は体に必要な
血を蓄え送り出し
身体・活動支えてる
春の陽気に煽られて
肝の血流　活発に
めぐりめぐらせ　動きだす

この時、血流旺盛に
なる分　流れが追いつかず
冷えて詰まる処　避け
流れる所へ　集中す
血管豊富な目や鼻の
粘膜辺りに　血流が
集まり　粘膜過敏となり
そこに花粉が付着すりゃ
くしゃみや鼻水　目が腫れる

花粉の症状　抑えるには
歩いて・動いて　内側を
温め・緩めて　血流の
道を開くが必要じゃ
春の養生　動くにあり

「怒りの感情」

怒りは肝の感情で
肝は行動・表現　主り
この働きが鬱滞し
全身血流　痞えりゃ
力んで　腹は硬くなり
意識はイライラ・ムカいて
頭に気血が昇ってき
額に青筋　目は吊り上がる

怒りにゃ二つのかたちあり
一つは腹で怒るもの
二つは頭で怒るもの
怒り方にも　違いがある
これらの違いは　身体の
日頃の使い方により
怒りの質が変わっていく

足腰丈夫で　腹座る
昔の人の怒りでは
「腹が立つのが」怒りとなり
ハラワタ煮えても食いしばる
拳を握って食いしばるのは
爆発するのを抑えてる

目や頭を酷使する
現代人の怒りでは
「頭に来る」のが怒りとな
押さえが効かずに　ブチ切れて
衝動的に暴れ出す

肝の怒りの感情は
動きや言葉の　能力が
足らずに表現できぬ時
はたまた伝わらない時に
発する情動・反応で
怒りの力を活用し
バネにし能力あげるべく
行動・表現磨いていけば
怒が成長の糧となる

偶作

殿山木風

義を忘るの議場は人を軽薄にし
忽然たる災害は一に神を傷ましむ
只観る二月芙蓉の雪

晴空に屹立して身を清浄にす

偶作

忘義議場軽薄人　忽然災害一傷神
只観二月芙蓉雪　屹立晴空清淨身

（語釈）○神…こころ。精神。　○芙蓉…芙蓉峰。富士山。　○屹立…そびえ立つ。

（通釈）正義を忘れた国会は人の軽薄を見るばかり。突然に起こる災害は心を痛めるばかり。只、雪を被った富士山を見ると、青空にそびえ立って私の身を洗い清めるかのようだ。

※　今年は大変な年の始まりとなった。能登半島の地震災害は日を追う毎に、地勢的に救済が困難である事を知った。大都会も何時大地震が襲ってくるか噂される処だが、来た時は来た時と思わざるを得ない。交通の便が良い所に住んでいるが天災には想像を超えたものがあるだろう。

一方政治の世界はと云うと、触れたくはないが軽薄な政治家が目につきすぎていただけない。戦争から遠ざかっているように見える日本だがこれで良いのだろうかと思ったりする。

大変な一月を過ぎ、二月に入った。忙しさは続いている。

富士山に手を合わせるのが習慣になっているが、晩秋からこの冬にかけて富士の冠雪に気付いたことがある。眺められる富士の全容がすっかり白くなったかと思ったら、雨でとけたのか地肌が見え斑模様の富士になっている。これがこの冬二回は繰り返されたと思う。

冬は晴れた日には空気が澄んで景色が鮮明に見える事に気付いている。天気に恵まれた元旦は、それまでの排気ガスを一掃したのか美しい富士を見ながら賀詞交歓に集合したことが多い。

編集室だより【二〇二四年一月】

今泉　由利

朝、七時六分、七分…フロリダ、マイアミサニーアイレス・ビーチの砂浜最前線の私の部屋から、一番地球の奥に当る大西洋の水平線に、今朝の朝日が…水平線上からあがってくる。朝の光は、一条の光線となり、私の所までまっしぐら。毎朝、こんなすごいことが、繰り広げられている。

浜砂を五十メートルほど歩くと、長く海に突き出している桟橋（ピア）があり、先端に魚つりをしている人達が、私の部屋からも良く見え、ことの次第を知りたく、出掛けてゆく。透明な海水に、魚達がいっぱいいるのが見えるのでした。ピアの欄干には、大きなペリカンが、しっかり止まって、環境を見張っているようです。ピアの根方に、この海で採れたものなど、美味しく心地良くいただけるレストランがあり、夕方のカクテル・タイムを過す場所となりました。

ここプライベート・ビーチは、早朝、トラクターが行き来して、清掃がなされ、素足に、危ないものが無いのです。この砂浜には、海亀が産卵に来ます。子亀達が無事に海にかえってゆかれるように、まわりで大切に見守ります。

朝のひととき、サンライズ・ヨガと、マットを持った人達が集まってきて、先生が来られ、ヨガタイム。誰でも参加出来るのです。砂浜から、直接我家に入るエレベーターがあり、海を渡ってきた朝日の届くベランダで、朝食。

海に向って、遠いけれど右手側にキューバがあり、左手側には、マイアミ飛行場がある…出入りの飛行機が飛ぶ。その間をぬって、鳥達が列を成してゆく。

地球がはじまって、生命が生まれ、約四十億年が経ったという。

一年でも長く、この世界に生き続ける意味があると信じ…朝が、ほぐれる。

大みそかの夜、突然、私の窓が、打上花火でおおわれた。砂浜から、この世の歓喜！とばかり、一晩中。海辺だから出来ることなのでしょう。思いがけない、びっくりに次々出会って…こんなことも、突然経験者になってしまった。

砂浜が、町となってゆく境に、細長い森が続いて、そこに、好んで住みはじめたか、捨てられたか…猫達が沢山住んでいて、「エサをあげてはいけません」と書いてあるけれど、リックにエサを詰めた人、ポケットに忍ばせて来た人…この人達が、猫達を守っている森がある。この道を散歩すると、馴染みになった猫が出てきて「ニャー」と言ってくれたり。

背高い椰子の木が、どこにも、ここにも生えていて、ココナツが実っている。このココナツの実が、突然落ちてこないように、手当作業が、なされている。作業中の方が「持っていっていいよ」と心よく言って下さって、いただいて帰ることがよくある。私は、ココナツ水が大好き。何とか飲む機会はないものかと心を砕く。ここに居ると、視覚からも、実質的にも、「命の水」、ココナツ尽しでいられる。本当の天国だと思う。この道に、ココナツ水のアイスクリームを売っていて、ココナツ・アイスを食べながら歩くのが、今の私の最高。一足先に、天国に来てしまったみたい。

Trevi の ひな祭り　Sale　お楽しみプレゼント

絹の話…「絹と節句」　ご希望により随時（要予約、無料）　講師 今泉雅勝

3月7日（木）～9日（土）11:00～18:00
東京都千代田区神田小川町2－8　扇ビル3階
TEL & FAX　03-6904-2560　H.P<https//www.akasaka-trevi.jp

絹の話の講演会

「絹の来た道　これからの道」…「平安時代の絹と色」

3月23日（土）11:00～、14:30～　無料　講師 今泉雅勝
東京農大「食と農の博物館」1階
東京都世田谷区上用賀2－8　TEL 03-5477-4033

「三河アララギ」について

◇三河アララギ発行所　〒一五〇－〇〇一三
東京都渋谷区恵比寿三－四五－三
フォーレストヒルズ三〇二
ケイタイ　090－8434－8646
TEL　03－6765－5838
◇URL　http://imaizumiyuri.jp/
E-mail　imayurizm@gmail.com

◇三河アララギ誌は毎月発行します。

◇どなたも参加、投稿いただけます。
三河アララギ編集室 今泉由利 までご相談ください。

◇原稿は毎月末日までに、発行所まで郵送、メール、お届け下さい。

◇会費制は廃止。

◇昭和七年、三河地域のアララギ歌人が集い、創立歌会が開かれ、御津磯夫主宰「三河アララギ」誕生。

◇令和六年現在まで一号の欠刊なく、続いてきました、続いてゆきます。

◇編集・発行　今泉由利